

MARFEN

*Mardin Fen Lisesi Psikolojik Danışma/Rehberlik Servisi
Tarafından Hazırlanmaktadır.*

Bu Sayıda

Bir Hedefim Olmalı Mı?

**Hedef Belirlemenin
Bana Faydası Var Mı?**

**Hedef Belirlemede
S.M.A.R.T. Tekniği Ne
Anlama Geliyor?**

**Hangi Sorulara Cevap
Bulmalıyım?**

Mardin Fen Lisesi

t.0482 212 36 96

<http://mardinfenlisesi.meb.k12.tr>

Nur Mahallesi 11. Cadde No.11

Artuklu/Mardin



Pek çok çocuğun hayatında en azından bir defa duyduğu bir soru vardır:

Bir Hedefin Var Mı?

Sıklıkla sorulan ve bir yanıt beklenen bu soru zihinlerde "Bir hedef oluşturmalıyım." düşüncesini doğuruyor. Peki gerçekten de öyle mi? Hedef belirlemek gerekli bir şey mi?

Bunun cevabı şüphesiz ki "evet". Bilimsel araştırmalar da gösteriyor ki bir hedefe yönelik çalışmak kişiyi başarıya götürüyor.

Peki bu başarıya ulaşma sürecinde hedef belirlemenin ne gibi faydaları var?

HEDEFLER;

- Bireyin yaşamına anlam katar.
- Motivasyonu artırır.
- Neden ve ne için çalışıldığının bilincinde olunmasını sağlar.
- Zorluklarla karşılaşıldığında kişiye güç verir.
- Amaca yönelik çalışmayı kolaylaştırır.
- Davranışların organize olmasını sağlayarak zaman yönetimini kolaylaştırır.
- Bireyin enerjisini, potansiyelini uygun bir şekilde yönlendirmesine ve kullanmasına yardımcı olur.
- Başarıları ölçülebilir duruma getirerek değerlendirilebilmesine katkı sağlar.



Hedef Belirlemek İstiyorum. Ama Nasıl?

Herhangi bir hedef belirlenirken sadece "istiyorum" demek yetmez. Neyi başarmak, nereye ve ne zaman ulaşmak istediğiniz, bu isteği gerçekleştirirken hangi yolları kullanacağınız, karşınıza çıkabilecek zorluklar, bu zorlukları nasıl defedeceğiniz... Bütün bu soruların cevabı iyi bir hedefin içerisinde gizlidir.

Hedeflerin sağlıklı bir şekilde belirlenebilmesi için bazı noktalara dikkat etmek gerekir. Hedef oluşturma sürecinde yabancı dilden alınan ve "akıllı" anlamına gelen "S.M.A.R.T." modelini bilmekte fayda var.



*Smart Modeli İçin
Sayfa 3'e Bakınız.*



Spesific: Belirlenebilir

Measurable: Ölçülebilir

Achievable: Başarılabilir, Ulaşılabilir

Realistic: Gerçekçi

Timely: Zamana Kısıtlı, Başlangıcı ve Sonu Belli Olan

Smart modeli adını yukarıda verdiğimiz sıfatlardan almaktadır. Sağlıklı bir hedef oluşturmak için bu özelliklerden yararlanmanız faydalı olacaktır. Unutmayın ki gerçek anlamda bir hedefiniz yoksa hangi yöne gideceğinizi ve nereye odaklanacağınızı bilemezsiniz. Kendiniz için bir hedef belirlediğinizde sadece gideceğiniz yönü belirlemiş olmazsınız, aynı zamanda geriye dönüp baktığınızda ne kadar yol katettiğinizi de görebilirsiniz.



BELİRLENEBİLİR

Hedefler genel ifadelerle değil; ifade edildiğinde herkesin aynı şekilde anlayacağı, açık ve net bir biçimde belirlenmelidir.

“İyi bir üniversite kazanacağım.” hedefi belirli bir hedef değildir ve “iyi üniversite” kişiden kişiye farklılık gösterir.

“ODTÜ Bilgisayar Mühendisliğini kazanacağım.” hedefi ise açık ve belirli bir hedeftir. Hedeflerin belirlenebilir olması hedefe giden yolda çalışmanın da daha iyi planlanabilmesini sağlar.

M ÖLÇÜLEBİLİR

Hedefler sayısal olarak ifade edilebilecek nitelikte olmalıdır. Bu sayede başlangıçtaki durum ile sonuç arasındaki fark görülebilecek, hedeflere ne ölçüde ulaşılabildiği de daha somut bir şekilde değerlendirilebilecektir.

“6 ay sonra yapılacak olan sınavda 100 net yapacağım.” hedefi ölçülebilirdir. Bu hedefe ulaşma yolunda her ay ne kadar net artışı istendiği de planlanabilecektir. Bunun gibi ölçülebilir hedefler sürecin daha kontrollü ve somut bir şekilde ilerlemesini kolaylaştırır.

A ULAŞILABİLİR

Hedeflerin ulaşılabilir olması hem başarı açısından hem psikolojik olarak önemlidir. Ulaşılması çok zor olan bir hedef süreç içerisinde kişinin motivasyonunu düşürecektir, hedefe ulaşılmaması durumunda da hayal kırıklığı yaratacaktır. Bu nedenle yetenekler iyice tespit edilip o doğrultuda hedef belirlenmelidir.

Bu demek değildir ki yüksek hedefler koyulmasın. Eğer limitlerin üzerinde bir hedefe ulaşmak isteniyorsa hedef küçük adımlara bölünmeli ve zamana yayılmalıdır.

“Bu denemede 40 net yaptım, iki hafta sonraki denemede 50 net artırarak 90 net yapacağım.” hedefi ne yazık ki ulaşılabilirlikten uzaktır.

R GERÇEKÇİ

Hedeflerin gerçekçi ve uygun olarak belirlenmesi hedeflere ulaşılması konusunda önemli bir aşamadır. Zamanın şartları ve en kötü ihtimaller hedefler belirlenirken göz önünde bulundurulmalıdır. Yolunda gitmeyen durumlar için her zaman A-B-C planlarının olması kriz durumlarının daha sağlıklı yönetilmesini sağlayacaktır.

Örneğin “Bütün insanların eşit olduğu bir dünya kuracağım.” hedefi gerçekçilik konusunda biraz düşünmeyi gerektirir.

T ZAMAN KISITLAMALI

Hedef belirlemede bir önemli nokta ise zaman kısıtlamalı olması başka bir deyişle başlangıcı ve sonunun belirli olmasıdır. "Neyi, ne zaman yapmalıyım?", "Ne zaman başlamalıyım ve ne zaman bitirmeliyim?", "Bu işe toplamda ne kadar zaman ayırmalıyım?" sorularına cevap bulunarak bir hazırlık yapılmalıdır. Bu, planlamaların daha etkili bir şekilde yapılmasını sağlar, hedef için çalışmaya başlamayı kolaylaştırır ve işleri geciktirmenin önüne geçer.

Ayrıca hedefleri zamana göre belirlerken kısa, orta ve uzun vadeli hedefler oluşturmak etkili olacaktır.

Şu an neredeyim?

Nereye varmak istiyorum?

Bu hedef benim için neden önemli?

Hedefime hangi yollarla ulaşabilirim?

Ne zaman başlamalıyım?

Ne kadar zaman ayırmalıyım?

Beni güçlü kılan yanlarım neler?

Karşıma ne gibi zorluklar çıkabilir?

Bu zorluklarla nasıl baş edebilirim?

Kimlerden destek alabilirim?



Bültenimizin sonunda sizler için oluşturduğumuz formu doldurarak sorularınızın cevaplarını somutlaştırabilirsiniz.

Kısa-Orta-Uzun Vadeli Hedefler

Hedef belirlerken zamanlara bölmek hem hedefe ulaşma konusunda ne noktada olduğunuzu görmenizi kolaylaştırır hem de daha sistematik bir şekilde ilerlemenizi sağlar.

Kısa vadeli hedefler günlük, haftalık; orta vadeli hedefler aylık, dönemlik ve uzun vadeli hedefler yıllık ve daha fazla süre olarak ifade edilebilir.

Öncelikle uzun vadeli hedefi belirleyip bu hedef doğrultusunda orta ve ardından kısa vadeli hedefleri belirlemek etkili olacaktır.



GELECEKTE NELER OLACAK?

Ad:

soyad:

Tarih:

Hayal et ve yaz: Yıl 2035

Hedefimi gerçekleştirmek için kısa süreli planlarım:

Hedefimi gerçekleştirmek için uzun süreli planlarım:

Hedefime giden yolda karşıma çıkabilecek zorluklar:

Hedefimi gerçekleştirmemi kolaylaştıracak güçlü yanlarım:

dream →

believe →

YOU CAN DO IT!